

## Remoulade

4 dl yoghurt naturel  
2 spsk Ravigotte Sauce eller sød fransk sennep  
2 tsk karry  
6 stk skalotteløg  
12-16 stk cornichoner, i små tern  
2 spsk kapers  
2 stk æbler, små, i små tern

## Tunsalat

1ds tun i vand  
2 dl græsk yoghurt  
2 dl ærter  
2dl majs  
1-2 løg  
salt og peber.

Tun, græsk yoghurt, majs, ærter og de hakkede løg blandes, smages til med salt og peber.

## Skinkesalat:

1pk skinke i tern  
3 dl. græsk yoghurt  
1 løg  
salt og peber.

Skinketernen, blandes med græsk yoghurt, hakkede løg og smages til med salt og peber.

## Torskerognssalat

6 nye kartofler (150 g)  
1 dåse torskerogn  
½ lille salatløg  
1 bakke karse  
¾ del mager yoghurt naturel  
2½ tsk. citronsaft  
salt  
peber

Kog kartoflerne og lad dem dampe af. Skær kartoflerne i mindre stykker. Mos torskerognen i en skål. Hak løget fint. Klip ½ dl karse. Rør torskerogn, løg, karse, yoghurt, citronsaft, salt og peber sammen. Mos kartoflerne og rør dem i salaten. Stil blandingen i køleskab i mindst ½ time.

## Torskerognssalat:

1-2 dåser torskerogn  
Saften af ½ citron  
2 tsk. ketchup eller tomatpuré  
2 spsk. let mayonnaise  
salt og peber

Rør torskerogn sammen med citronsaft og ketchup.  
Tilsæt mayonnaise indtil en passende konsistens opnås.  
Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.  
Moussen kan gemmes et par døgn i køleskabet.

### **Æggesalat:**

5 æg  
5 spsk. kvark  
½ finthakket løg  
6 cm finthakket agurk  
Purløg  
Karry  
Salt og peber

Æggene koges så de er hårdkogte og afkøles. Kvark røres med krydderierne.  
Agurk, løg, og klippet purløg tilsættes. Æggene hakkes fint og blandes i.

### **Hønsesalat / Rejesalat**

Ingredienser

GRUNDDRESSING:

2-3 spsk. let-mayonnaise  
1 dl. græsk yoghurt  
½ tsk. sukker

HØNSESALAT:

100 g kogt kyllingekød i små tern (kan evt. købes færdigt)  
1 dl. asparges fra ds. eller glas (kun med lidt af væden ved)  
1 dl. champignon fra ds. eller glas (kun med lidt af væden ved)  
Ca. ½ tsk. salt

Sådan gør du:

Ingredienserne til grunddressingen røres godt sammen.

Bland forsigtigt kyllingekød, asparges og champignon i dressingen. Hvis salaten er for fast i konsistensen, kan der tilsættes ekstra væde fra

asparges og champignon eller blot lidt vand. Smag til med salt og peber. Du kan enten benytte en rest kyllinge-/hønssekød, som skæres i

tern, eller koge et kyllingebryst mørt i letsaltet vand (ca. 1 tsk. til ½ liter vand) med ca. 10 hele peberkorn. Kyllingebrystet skal koge ved

svag varme i ca. 20 min., afkøles og skæres i tern. Kyllingekød i tern kan også købes færdigt, men bemærk, at det ofte er meget salt. Vent

derfor med at smage salaten til med salt, indtil den har trukket lidt.

Noter: I stedet for 100 g kyllingetern kan du få en lækker rejesalat ved at bruge nøjagtig samme opskrift, blot med 100 g rejer.

## **Kyllingesalat med persille**

250g kogt kyllingebryst  
1½ dl græsk yoghurt 10%  
1 fed hvidløg  
½ bundt bredbladet persille  
1 tsk. revet limeskal  
2 spsk. limesaft  
salt og peber  
limeskal til pynt

Sådan gør du:

1. Skær kyllingekødet i små tern
2. Pil hvidløget og hak det fint.
3. Skyl persille og hak det fint
4. Riv skallen af lime og pres saften ud.
5. Rør persille, limeskal og –saft samt hvidløg ud i yoghurten til en ensartet masse.
6. Bland kødet i og rør det godt sammen.
7. Smag til med salt, peber og lime
8. Dæk skålen til og stil det i køleskabet i en halv times tid, så den kan trække smag til sig.
9. Pynt med limeskal i strimler og server med godt brød til.

## **Lyssejs salat**

350 g lyssej  
1-3 dl vand  
1 dl hvidvin både  
Salt  
Persillekviste  
Skalotteløg i kvarte  
1 tsk. mild karry

1 spsk. kalorielet mayonnaise

2 spsk. letmælksyoghurt

Vand, hvidvin, løg, persille og salt koges op under låg. Lyssejen krydres med salt på siden der vender opad og dampes i ca. 2 min under låg. Sluk kogepladen og lad fisken stå under låg ca. 5 min. Lav fyldet ved at blande alle ingredienser og bland til sidst den afkølede lyssej i.

### **Italiensk salat**

150 g mayonnaise evt. mager eller hjemmerørt som opskriften ovenfor

½ dl ymer

½-1 tsk sennep

1-2 spsk citronsaft

200 g ærter og gulerødder

50 g aspargessnitter

salt peber

Det hele røres sammen